

Tipps für eine Zeit, in der die meisten von uns zuhause bleiben sollten, wollen oder müssen

Die eigene Einstellung ist entscheidend:

Für die meisten von uns:

Ich bleibe zuhause, um andere nicht zu gefährden

Für Menschen mit Gesundheitsrisiken:

Ich bleibe zuhause, um mich selber nicht zu gefährden

Für Menschen, die weiterhin zur Arbeit gehen:

Ich helfe anderen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden

Aushalten, zuhause zu bleiben...

Zuhause bleiben heisst nicht, Ferien zu haben. Geben Sie sich und Ihrer Familie einen Tagesablauf wie an normalen Arbeits- und Schultagen. Stehen Sie morgens auf, halten Sie die Mahlzeiten ein, planen Sie Ihren Tag (die Kinder bei den Schulaufgaben betreuen; Hobby's intensiver nachgehen, im Internet Kurse belegen, im Home-Office arbeiten). Organisieren Sie sich 5 Tage in der Woche, dann haben Sie ein Wochenende zugute, dass anders aussehen darf. Machen Sie einmal pro Woche eine «Familienkonferenz», wenn Sie in Partnerschaft oder Familie zusammenleben: Besprechen Sie, was in der vergangenen Woche gut war, was zu verbessern ist, und planen Sie die nächste Woche.

Medienkonsum:

Schränken Sie Ihren Medienkonsum ein. Die wirklich wichtigen Nachrichten erfahren Sie schnell aus seriösen Quellen (SRF, Tageszeitung online, Bluewin-News etc.). Zu viele negative Nachrichten verursachen Angst, Hilflosigkeit, Niedergeschlagenheit, Aggressivität.

Und: zu viel Bildschirm macht dumm («digitale Demenz»). Lesen Sie wieder Bücher, spielen Sie Gesellschaftsspiele, schreiben Sie Tagebuch... Vermeiden Sie mehr als 4 Stunden Fernseh-, Film- oder Internet-Konsum als Freizeit-Verhalten, insbesondere auch bei Kindern und Jugendlichen. Und vermeiden Sie Katastrophen-, Horror- oder ähnliche Filme; diese Art von Filmen steigern nur die Unsicherheit.

Ernährung:

Ernähren Sie sich gesund. Die Ernährung der Schweizer Bevölkerung ist zu jedem Zeitpunkt sichergestellt, auch wenn Sie nicht immer Ihre Lieblings-Teigwaren erhalten. Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene, vor allem auch kalorienreduzierte Ernährung, da Sie sich weniger bewegen, weniger Sport machen können.

Klopapier...

Für manche Mitmenschen scheinbar das grösste Problem zu Corona-Zeiten. Vielen Menschen scheint es ein Gefühl von Sicherheit zu geben, wenn sie ausreichende Mengen an Klopapier zu Hause haben. Seien Sie versichert: es gibt immer und für jeden genug Nachschub, wenn nicht gehamstert wird. Es nützt niemandem etwas, auch Ihnen nichts, wenn Sie Vorräte für 2 Jahre zuhause haben. Rechnen Sie selber einmal Ihren Durchschnittsverbrauch pro Tag / Woche / Monat aus, und überprüfen Sie Ihre Vorräte. Geben Sie überschüssige Vorräte an andere ab. Und für die, die zu wenig haben: Bitte benutzen Sie als Ersatz nicht Feuchttücher, Küchentücher oder Textilien. Diese verstopfen die Kanalisation und die ARA's.

Hilfe:

Nutzen Sie die Beratungs-Hotlines, die vom Kanton und diversen Organisationen bereit-gestellt werden. Wenn Sie Hilfe brauchen, melden Sie sich bitte rechtzeitig. Unsere Gesellschaft stellt sich gerade um von «jeder schaut für sich selber» auf «jeder schaut auch, was der andere braucht». Rechtzeitige Hilfe ist leichter als Hilfe, die fast zu spät kommt.

Kontakte:

Pflegen Sie weiterhin Ihre Kontakte zu Menschen, die Ihnen wichtig sind. Telefon, Videotelefonie über Skype u. ä. sind wichtige Möglichkeiten, um in Kontakt zu bleiben. Nutzen Sie diese Möglichkeiten vor allem auch, um mit Menschen in Kontakt zu bleiben, von denen Sie wissen, dass sie alleine sind. Entdecken Sie wieder die altmodische Kunst, Briefe zu schreiben, am besten handschriftlich. Einen persönlichen Brief mit der Hand zu schreiben heisst, bereits beim Schreiben gedanklich Kontakt aufzunehmen mit dem Empfänger des Briefes. Die Post arbeitet weiter... Bleiben Sie mit Ihren Nachbarn in Kontakt: von Balkon zu Balkon, von Terrasse zu Terrasse, im Garten mit Abstand.

Gesundheitsversorgung:

Die Gesundheitsversorgung in der Schweiz wird derzeit auf einen Krisenmodus umgestellt. Vor einem Arztbesuch rufen Sie bitte vorher in der Praxis an. Viele Fragen lassen sich bereits am Telefon lösen; anderenfalls bekommen Sie einen Termin für einen Besuch in der Praxis, ohne dass das Wartezimmer sich füllt. Behandlungen, die nicht dringend sind, werden auf die Zeit nach der Corona-Pandemie verschoben, damit jetzt die Therapien durchgeführt werden können, die Leben retten oder Lebensgefahren abwenden können. Alle Ärzte und Pflegenden arbeiten weiter, entweder in ihren Praxen oder in Spitälern und Kliniken. Bitte bedenken Sie: für diese Berufe wurde das Arbeitsgesetz aufgehoben. Gesundheitsberufe arbeiten jetzt -für Sie- bis an die Grenze des Möglichen und darüber hinaus.

Dankbarkeit:

Gönnen Sie sich ein paar Minuten am Tag, um Ihre eigene Dankbarkeit zu spüren: Dankbarkeit dafür, dass Sie vielleicht nicht oder nur leicht erkrankt sind; Dankbarkeit dafür, dass unsere Existenz in dieser Krisensituation so gut sichergestellt werden kann; Dankbarkeit für die Helfenden «da draussen», die täglich Menschen in und aus Lebensgefahr helfen. Dankbarkeit dafür, dass andere Menschen konkret Ihnen helfen und Sie anderen Menschen helfen können.

Bewegung:

Sport in Zeiten vom Corona-Virus: wie soll das gehen? Wenn Sie einen Hometrainer haben, dann haben Sie jetzt Zeit und Gelegenheit, so fit zu werden wie noch nie. Aber auch ohne Hometrainer können sie sportlich Ihre Gesundheit fördern: Es gibt Sportübungen auf Fitness-App's, die individuell einstellbar sind. Aber auch Joga z.B. ist Sport auf kleinstem Raum. Bewegen Sie sich, im Haus, auf dem Balkon, in Ihrem Garten... Jeden Tag eine halbe Stunde. Wenn das alle machen, wirkt es auch nicht mehr komisch. Und: es macht zusammen mehr Spass.

Zusammen und alleine:

Wir alle möchten nicht auf den Kontakt, auf das Zusammensein mit anderen Menschen verzichten, aber manchmal wird uns sogar ein sonst sehr lieber Mensch zu viel, manchmal wollen wir einfach nur für uns alleine sein. Jeder sollte seine eigenen Rückzugsmöglichkeiten haben, für sich allein sein dürfen. Kindern muss man evt. helfen, den Reiz des «still für sich alleine Spielens» zu entdecken. Gehen Sie alleine, zu zweit, oder mit Ihren Kindern spazieren, wenn Sie die Möglichkeit haben; achten Sie aber bitte auf den Mindestabstand, wenn Sie anderen Menschen begegnen.

Lob und Wertschätzung:

Alle Menschen, die diese Situation jetzt aushalten müssen und aushalten, verdienen ein ganz grosses Lob. Loben Sie täglich die Menschen, die mit Ihnen zusammenleben, und loben Sie sich auch selber für das, was Sie zum angenehmen Zusammenleben beitragen. Seien Sie nachsichtig mit sich selber oder Ihren Mitmenschen, wenn mal etwas nicht so läuft, wie es sollte.

Und denken Sie daran:

Ich bleibe zuhause, um andere nicht zu gefährden

Ich bleibe zuhause, um mich selber nicht zu gefährden

Ich helfe anderen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden

Wer zuhause bleibt, steckt andere nicht an, auch wenn er selber nicht erkrankt ist. Denn wir alle könnten das Virus haben, ohne es zu merken ...